



Twoje narzędzia zdrowienia

PLAN ZAPOBIEGANIA NAWROTOM

Nawrót rzadko jest przypadkiem, zwykle poprzedzają go rozpoznawalne sygnały. Wypełnij ten plan spokojnie, najlepiej wspólnie z terapeutą. To Twoja osobista mapa bezpieczeństwa, do której możesz wracać.

1 Moje wyzwalacze

Sytuacje, miejsca, osoby, pory dnia i emocje, które zwiększają ryzyko. Im konkretniej, tym lepiej.

.....

.....

.....

.....

2 Wczesne sygnały ostrzegawcze

Co dzieje się we mnie, gdy zbliża się ryzyko: myśli, nastrój, ciało, zachowania.

.....

.....

.....

.....

3 Co mi pomaga

Moje zdrowe strategie: oddech, ruch, rozmowa, wyjście z sytuacji, praktyka duchowa.

.....

.....

.....

.....

4 Mój krąg wsparcia

Osoby, do których mogę się zwrócić, wraz z numerami telefonu.

.....

.....

5 Plan na sytuację wysokiego ryzyka

Kroki, które wykonam, zanim zareaguję. Wypisz je tak, by były proste do przypomnienia.

.....

.....

Pamiętaj: głód i silna emocja mijają, zwykle w kilkanaście minut. Zatrzymaj się, oddychaj i zadzwoń do kogoś z Twojego kręgu, zanim podejmiesz jakąkolwiek decyzję. Prośba o pomoc to siła, nie słabość.



Miej to zawsze przy sobie

KARTA NA TRUDNE CHWILE

Wytnij kartę wzdłuż przerywanej linii i noś ją w portfelu lub telefonie. W trudnym momencie nie musisz pamiętać wszystkiego, wystarczy, że sięgniesz po ten mały plan.

✂ wytnij

Gdy jest mi trudno, robię po kolei:

1. Zatrzymuję się i biorę 6 spokojnych, długich oddechów.
2. Nazywam, co czuję, i pytam: jakiej potrzeby to dotyczy?
3. Zmieniam otoczenie, wychodzę z sytuacji ryzykownej.
4. Dzwonię do kogoś z mojego kręgu wsparcia.
5. Przypominam sobie: to minie, a ja nie jestem w tym sam.

G

Głodny
zjedz coś

Z

Zły
rozładuj napięcie

S

Samotny
zadzwoń do kogoś

Z

Zmęczony
odpocznij

HALT: zanim ulegniesz pokusie, sprawdź, czy nie jesteś głodny, zły, samotny lub zmęczony. To częste, ukryte wyzwalacze.

Telefony wsparcia (bezpłatne)

+48 537 677 773

Ośrodek Zeus Detox & Rehab, kontakt do naszego zespołu.

112

Numer alarmowy, gdy zagrożone jest życie lub zdrowie.

116 123

Kryzysowy Telefon Zaufania dla dorosłych w kryzysie emocjonalnym.

800 199 990

Ogólnopolski Telefon Zaufania „Uzależnienia” (alkohol, narkotyki, leki).

801 889 880

Telefon zaufania dla osób z uzależnieniami behawioralnymi.

Moje osoby wsparcia:

.....

.....

.....



Codzienna chwila dla siebie

DZIENNIK ZDROWIENIA

Wieczorem poświęć kilka minut, aby zatrzymać się przy mijającym dniu. Nie chodzi o ładne słowa, lecz o szczery kontakt ze sobą. Każdą stronę możesz skopiować na cały pobyt.

Data:

Dzień pobytu:

● Jak się dziś czuję?

spokój

nadzieja

wdzięczność

lęk

smutek

złość

zmęczenie

duma

ulga

tęsknota

● Moja intencja na dziś z czym chcę wejść w ten dzień

.....

● Za co jestem dziś wdzięczny lub wdzięczna

.....

.....

● Dziś zadbałem lub zadbałam o siebie przez...

.....

.....

● Trudna chwila i jak sobie z nią poradziłem lub poradziłam

.....

.....

.....

● Czego dowiedziałem lub dowiedziałam się dziś o sobie

.....

.....

● Myśl lub mały zamiar na jutro

.....

.....



Mówić o sobie, nie oskarżać

KOMUNIKAT „JA” I ASERTYWNOŚĆ

Komunikat „Ja” pozwala wyrazić to, co przeżywasz, bez atakowania drugiej osoby. Zamiast „ty zawsze...” mówisz o swoim odczuciu i potrzebie. To łagodzi napięcie i otwiera rozmowę.

Kiedy...	opisz fakt bez oceny. np. „Kiedy słyszę podniesiony głos...”
czuję...	nazwij swoją emocję. „...czuję niepokój...”
bo potrzebuję...	wskaż potrzebę pod emocją. „...bo potrzebuję spokoju i szacunku...”
proszę...	wyraż konkretną, wykonalną prośbę. „...proszę, rozmawiajmy spokojniej.”

Mam prawo

- ✓ mieć własne zdanie i je wyrażać
- ✓ powiedzieć „nie” bez poczucia winy
- ✓ popełniać błędy i uczyć się na nich
- ✓ prosić o pomoc i wsparcie
- ✓ zmieniać zdanie

Proste techniki

- ✓ spokojne „nie”, bez długiego tłumaczenia
- ✓ „zdarta płyta”: spokojnie powtarzaj swoje
- ✓ oddzielaj osobę od jej zachowania
- ✓ mów wprost, patrz w oczy, spokojny ton

Ułóż własny komunikat „Ja”

.....

.....

.....

.....



Chronią Twoje zdrowienie

WYZNACZANIE I UTRZYMYWANIE GRANIC

Granice to informacja, gdzie kończy się „ja”, a zaczyna drugi człowiek. Nie są murem ani karą, lecz sposobem zadbania o siebie i o relację. W zdrowieniu bywają najważniejszym narzędziem.

Jak postawić granicę

- ✓ krótko i konkretnie
- ✓ mów o sobie, nie o wadach drugiej osoby
- ✓ nie musisz się tłumaczyć ani przeproszać
- ✓ powtórz spokojnie, jeśli trzeba
- ✓ zadbaj o konsekwencję

Przykładowe zdania

- ✓ „Nie, dziś nie dam rady.”
- ✓ „Potrzebuję teraz ciszy.”
- ✓ „To dla mnie za dużo.”
- ✓ „Porozmawiajmy o tym jutro.”
- ✓ „Potrzebuję, żeby to uszanować.”

Granice, których chcę pilnować

Wobec kogo lub czego i jak dokładnie brzmi moja granica.

Trudność, którą przewiduję, i jak sobie poradzę



Nie musisz być w tym sam

MAPA WSPARCIA

Zdrowienie jest łatwiejsze w relacjach. Wypisz, kto jest w Twoim kręgu i w czym konkretnie możesz na te osoby liczyć. Do tej mapy wracaj, gdy jest trudno.

Najbliższe osoby

Rodzina, przyjaciele. Kto i w czym pomaga?

.....

.....

.....

.....

Wspólnota i grupa wsparcia

Mityngi, sponsor, osoby ze wspólnoty.

.....

.....

.....

.....

Specjaliści i ośrodek

Terapeuta, psycholog, lekarz, Zespół Terapeutyczny.

.....

.....

.....

.....

Telefony i pomoc doraźna

Numery zaufania, kontakt do ośrodka: +48 537 677 773.

.....

.....

.....

.....

Gdy jest trudno, zacznij od najbliższego kręgu i po prostu zadzwoń. Prośba o pomoc to część zdrowienia, nie oznaka słabości.



Fundament regeneracji

HIGIENA SNU

Sen odbudowuje ciało i układ nerwowy, a dobry sen wspiera stabilność emocji i odporność na głód. Kilka prostych nawyków realnie poprawia jego jakość.

W ciągu dnia

- ✓ wstawaj i kładź się o stałych porach
- ✓ rano złap trochę światła dziennego
- ✓ bądź aktywny, ale nie tuż przed snem
- ✓ ogranicz kofeinę po godzinach popołudniowych
- ✓ unikaj długich drzemek

Wieczorem

- ✓ godzinę przed snem odłóż ekrany
- ✓ przyciemnij światło, wycisz bodźce
- ✓ zadbaj o rytuał: oddech, ciepły prysznic, lektura
- ✓ sypialnia chłodna, ciemna i cicha
- ✓ gdy nie zasypiasz około 20 minut, wstań i zrób coś spokojnego

Mój wieczorny rytuał na dobry sen

Proste kroki, które zrobię co wieczór, aby się wyciszyć.

.....

.....

.....

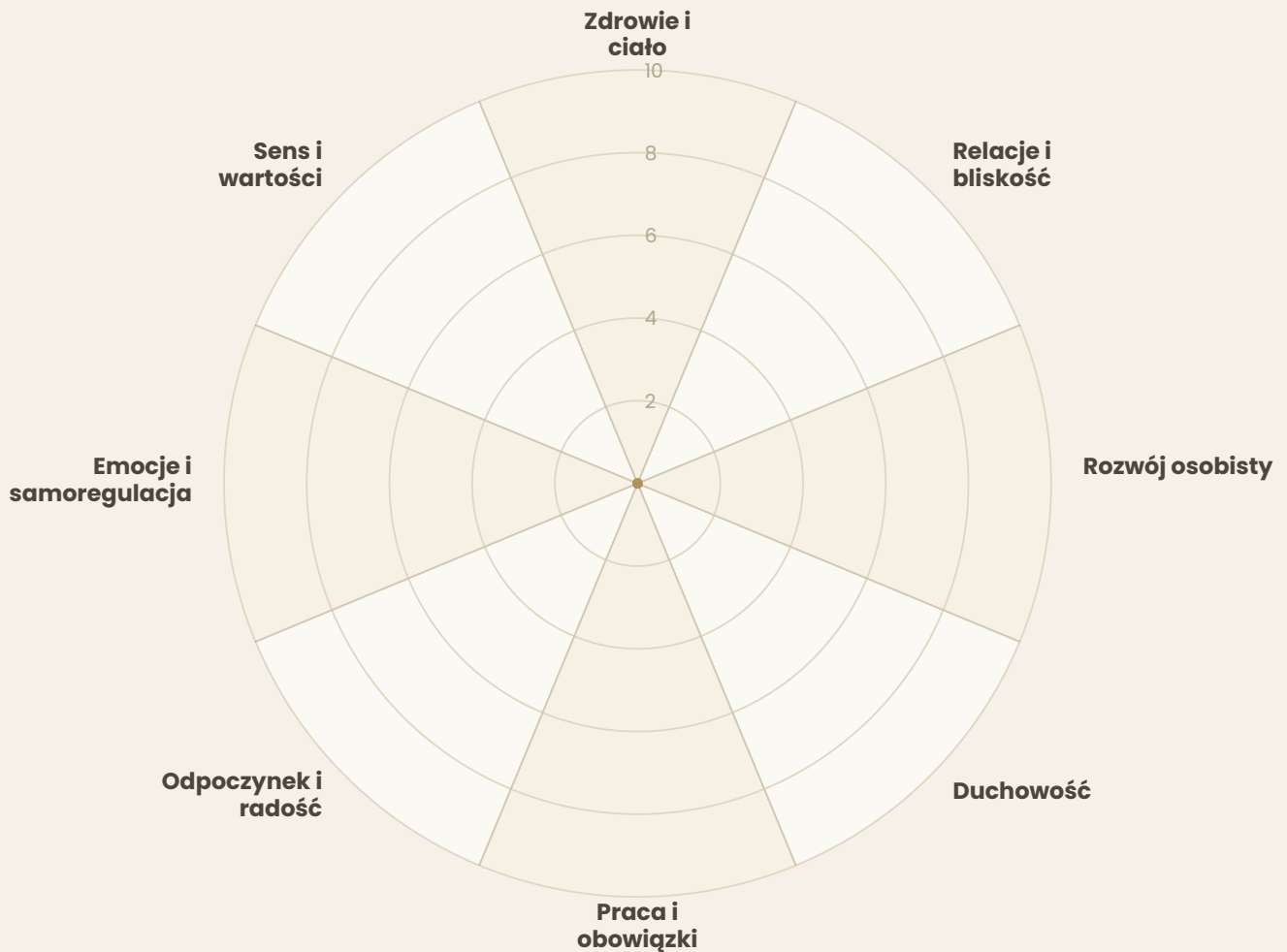
.....



Co jest dla mnie ważne

WARTOŚCI I KOŁO ŻYCIA

Oceń obszary swojego życia i zobacz, gdzie chcesz zadbać o równowagę.



Jak wypełnić

- ✓ oceń każdy obszar w skali od 0 do 10
- ✓ zaznacz punkt na promieniu i połącz punkty
- ✓ zobacz, gdzie koło jest „płaskie”
- ✓ wybierz 1 lub 2 obszary, którymi zajmiesz się najpierw

Wartości ważne dla mnie (zakreśl kilka)

- wolność
- zdrowie
- rodzina
- uczciwość
- rozwój
- spokój
- przyjaźń
- duchowość
- odpowiedzialność
- odwaga
- wdzięczność
- szacunek
- bliskość
- sprawczość
- sens
- radość
- stabilność
- pomaganie
- twórczość
- godność

Trzy wartości, którymi chcę się kierować w zdrowieniu:



Szczere spojrzenie

BILANS ZYSKÓW I STRAT

Zatrzymaj się i spójrz uczciwie na obie strony. To ćwiczenie wzmacnia motywację i przypomina, dlaczego zdrowiejesz, zwłaszcza w trudniejszych dniach.

Co dawało mi uzależnienie

Pozorne zyski, ulga, ucieczka.

Co mnie kosztowało

Zdrowie, relacje, praca, poczucie siebie.

Co zyskuję, zdrowiejąc

Teraz i w dłuższej perspektywie.

Co bywa trudne w zdrowieniu

Koszty i wyzwania, na które się przygotowuję.

Dlaczego zdrowieję: zapisz to jednym, mocnym zdaniem, do którego będziesz wracać.



Wyobraź sobie siebie za rok, w zdrowieniu. Napisz list od tej przyszłej wersji siebie do siebie z dziś. Co chcesz sobie powiedzieć, przypomnieć, za co podziękować?